

## Tieners & de avondklok: hoe zorg je dat ze zich eraan houden?



*Heftig, die avondklok! Jongeren gaan in verzet, sommigen grijpen het zelfs aan om te gaan rellen en ouders worden er op aangesproken. 'Kunnen die ouders daar niet wat aan doen?' is meteen de reactie.*

### **Makkelijker gezegd dan gedaan**

Ouders worden door de media, politiek en andere ouders opgeroepen om hun kinderen binnen te houden en de avondklok te respecteren. Misschien denk je wel: 'Ik doe echt mijn best ! Maar hoe zorg ik nou dat hij\* binnenblijft en al helemaal niet gaat rellen?'

"Gewoon je zoon verbieden om naar buiten te gaan en hem tegenhouden!", wordt er geroepen. Helaas is het niet zo simpel, zeker niet als je zoon een paar koppen groter is dan jij en zich boos, gefrustreerd of misschien zelf agressief gedraagt.

In dit blog vind je zeven tips waarmee je je tiener thuis kunt houden. Maar eerst nog even een paar dingen die goed zijn om te weten.

### **Waarom zijn tieners op zoek naar actie?**

Er zijn vier belangrijke redenen die ervoor zorgen dat je tiener aangetrokken wordt tot het idee om mee te doen met rellen of coronaregels te ontduiken.

**Ten eerste** is bij tieners is het brein nog niet uitontwikkeld (gaat door tot 25 jaar!) en dat betekent dat zij meer dan andere leeftijdsgroepen op zoek zijn naar actie, impulsiever zijn en nog niet (ter plekke) goed hun daden kunnen overzien.

'Rellen? Leuk, eindelijk wat sensatie! Kan ik misschien coole filmpjes maken!' **Daarnaast** vinden jongeren het lastiger zich in anderen te verplaatsen (ook door deze breinontwikkeling). Ze zijn vooral met zichzelf en hun eigen ontwikkeling bezig.

**Ten derde** zijn tieners bezig hun identiteit te vormen; willen bij een groep horen en zijn daardoor veel gevoeliger voor groepsdruk.

**En als laatste** staan jongeren al bijna een jaar 'on hold' voor een gevaar dat zij niet helemaal overzien en waarbij zijzelf vrijwel geen risico lopen. De meeste jongeren zullen niet gaan relen, maar velen van hen zullen wel af en toe de Coronaregels aan hun laars lappen.

Dit wetende, **HOE** kun je je tiener toch bereiken?

### **Zeven tips die je op weg helpen**

#### **1. Neem je tiener serieus. Erken gevoelens van frustratie.**

Ga met je tiener/adolescent in gesprek over hoe zij deze periode ervaren. Een belerende toon of een knallende ruzie is begrijpelijk. Het is logisch dat je als ouder geneigd bent te oordelen over het eventuele relgedrag van je puber, maar het helpt niet. Je tiener zal eerder naar je willen luisteren als je ook naar zijn standpunten luistert.

'Hoe is het met jou in deze periode? Ik kan me voorstellen dat het niet gemakkelijk is. Je kunt al een jaar bijna niet op stap. Je wordt gevraagd solidair te zijn voor oudere en kwetsbare mensen. En dan komt er nu ook nog een avondklok bij. Is het moeilijk voor jou om je er aan te houden? Wat vind je er lastig aan?'

#### **2. Geef je grenzen aan.**

Jij bent als ouder nog steeds belangrijk voor je tiener. Je kunt het idee hebben dat jouw tiener niet meer naar jou luistert, maar dat blijkt niet zo te zijn. Jouw mening is wel degelijk belangrijk al zal je dat aan zijn houding niet direct kunnen aflezen. Dus, hoe onderuitgezakt of hoe spottend je tiener doet, hij neemt jouw mening zeker wel mee in zijn besluiten.

Wees duidelijk over jouw waarden en grenzen, en praat vanuit jezelf. 'Ik baal echt van de avondklok. Toch houd ik me eraan, omdat het een regel is waarvan we hopen dat het aantal besmettingen daardoor zal dalen en ik vind het belangrijk om me daar aan te houden. Ik vind het ook belangrijk dat iedereen in ons gezin zich daaraan houdt. Voor onze veiligheid, en die van anderen'.

Je kunt natuurlijk ook je eigen twijfels benoemen. Mondkapjes en avondklok, is dat nu wel bewezen dat het werkt? Toch is het wettelijk verplicht. Sommige regels lijken niet echt goed met elkaar te rijmen. Dan kun je prima aangeven dat je het zelf ook niet altijd snapt, maar het wel belangrijk vindt om regels die vanuit deskundigen worden voorgesteld en opgelegd op te volgen.

#### **3. Bespreek samen de informatie die jullie binnenkrijgen**

Je tiener bekijkt andere media dan jij en spreekt andere mensen. Belangrijk om met hem, zonder belerend te zijn, in gesprek te gaan over de feiten. Over wat de

besmettingen betekenen, welke risico's er zijn. Is hij zich er bijvoorbeeld van bewust dat hij een strafblad krijgt als hij ergens voor wordt aangehouden? Over wat de rellen betekenen voor de stad, voor ondernemers, e.d..

Luister naar wat je kind vertelt. Kraak zijn mening niet af, maar onderzoek samen wat waar is en wat niet. Stel vragen. 'Heb je gezien wat er gisteren is gebeurd tijdens de rellen? Wat vind jij ervan? Heb jij ook oproepen gekregen op Facebook? Wat zou dat voor die ondernemers betekenen en voor de agenten die aan het werk zijn? Ik hoor ook dat veel jongeren nu afspreken om bij elkaar te logeren. Wat vind jij daar van?'

Als je kind overweegt om te gaan kijken bij rellen, help hem dan zijn mening te vormen door met hem scenario's te bespreken. 'Wat als je ineens middenin een gevecht belandt? Wat als je op omstanderbeelden verschijnt en met je gezicht op sociale media terechtkomt?' En geef daarna ook weer je eigen grens aan dat jij het niet oké vindt, dat hij gaat.

Geef daarna aan welke informatie jij hebt. 'Ik hoorde gisteren een agent vertellen dat ook het liken van een post om te gaan rellen al strafbaar is.'

#### 4. Luister actief naar de weerstand van je tiener.

Je tiener zal misschien reageren dat al zijn vrienden gewoon naar buiten gaan of dat hij wel eens toe is aan wat actie na een jaar binnenzitten. Beweeg dan even mee met deze weerstand 'Je hebt behoefte aan contact en actie' En geef daarna dan weer jouw grens aan. 'Ik vind dat iedereen tijdens de avondklok thuis moet blijven.' Actief Luisteren is belangrijk zodat je tiener zich gehoord voelt en zich niet afsluit voor het gesprek.

#### 5. Ga samen op zoek naar alternatieven

Ga samen op zoek naar wat er wél mogelijk is. Start met het probleem te benoemen. 'Jij hebt echt contact met je vrienden nodig en wil ook een beetje actie en afwisseling in je leven. Ik wil graag dat we ons aan de maatregelen houden, 1 persoon bezoek, 1,5 meter afstand en vanaf 21.00 uur niet meer op straat. Wat kunnen we voor creatieve manieren voor bedenken.' Samen buiten sporten met een vriend, op 1,5 meter chillen eventueel met logeren, online escape-room, samen koken met Youtube. Zie ook [young055.nl](https://www.young055.nl)

#### 6. Geef hoop

Voor ons is de coronatijd al oneindig lang, dat geldt zeker voor tieners. Bied perspectief en geef hoop: het komt goed. Een mooie vraag om over te brainstormen is: 'Wat wil jij straks het eerste weer doen als de lockdown voorbij is?'

#### 7. Mobiliseer andere ouders. Zoek steun bij elkaar.

In Utrecht hebben buurtvaders en -moeders met elkaar opgetrokken en elkaar gestimuleerd om hun kinderen binnen te houden. Vraag aan vrienden hoe zij het doen en app/bel met elkaar ter ondersteuning.

Het belangrijkste: Blijf in gesprek! Heel veel succes!

**Tips of vragen:**

Heb jij nog goeie tips, laat ze vooral weten, dan kan ik daar weer andere ouders mee helpen. Heb je vragen, wil je even stoom afblazen, bel of mail mij gerust.

De volgende vragen kwamen bij mij binnen:

1. Wat als de weerstand zo groot is dat er geen gesprek mogelijk is?

Dan blijft actief luisteren en de weerstandsgevoelens erkennen de ingang om in gesprek te komen. Dus eerst investeren in jullie relatie door veel naar je tiener te luisteren waardoor hij op den duur ook weer naar jou zal gaan luisteren. Bedenk dat dit niet van vandaag op morgen lukt, zo'n proces heeft tijd nodig.

Tegelijkertijd is het ook goed om je grenzen te blijven aangeven. Dat je het bijvoorbeeld niet oké vindt dat er naar jou gescholden wordt of dat je genegeerd wordt.

2. Naar welke hulp zou jij verwijzen als je pogingen als ouder mislukken?

Je kunt zelf hulp zoeken bij een pedagoog of als je tiener daar voor open staat hem gesprekken laten voeren met een jongerencoach/pedagoog (gespecialiseerd in het werken met jongeren) bij jou in de buurt. Je kunt ook aan systeemtherapie denken om als gezin samen hulp te zoeken.

Of:

<https://young055.nl/>

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen/Over-het-virus/Wat-kan-er-wel-tijdens-de-lockdown>

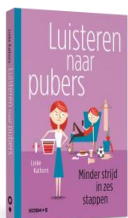
<https://mindyoung.nl/over-mind-young>

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen/Wie-kan-mij-helpen>

Of misschien wel samen mediteren? Samen de netflixserie Headspace kijken

<https://www.youtube.com/watch?v=MKca7ztgVgA>

*Lukt het je niet om de sfeer te verbeteren, stel een vraag in de [Facebook-community](#). Je kunt me ook altijd een [mail](#) sturen voor een advies.*



**Wil jij ook gemakkelijker in gesprek komen en uit de strijd blijven met je tieners?**

In mijn boek 'Luisteren naar pubers' staan veel voorbeelden over communicatie tussen ouders en tieners. Aan de hand van 6 praktische bouwstenen beschrijf ik hoe je in gesprek komt en blijft met je tiener. Mijn droom is: een puber-tijd met minder strijd voor zo veel mogelijk ouders en tieners. Je kunt het bestellen – gesigneerd en wel- via

[www.luisterennaarpubers.nl](http://www.luisterennaarpubers.nl)

\*Waar hij of zijn geschreven staat kan ook zij of haar gelezen worden.  
Voor de leesbaarheid is voor hij en zijn gekozen i.p.v. hij/zij en  
zijn/haar.